



WWW.GOOPTIMO.COM

# INSÉRER L'ANGLAIS DANS SON QUOTIDIEN

**3, 2, 1, GO!**





**Ça commence  
aujourd'hui**

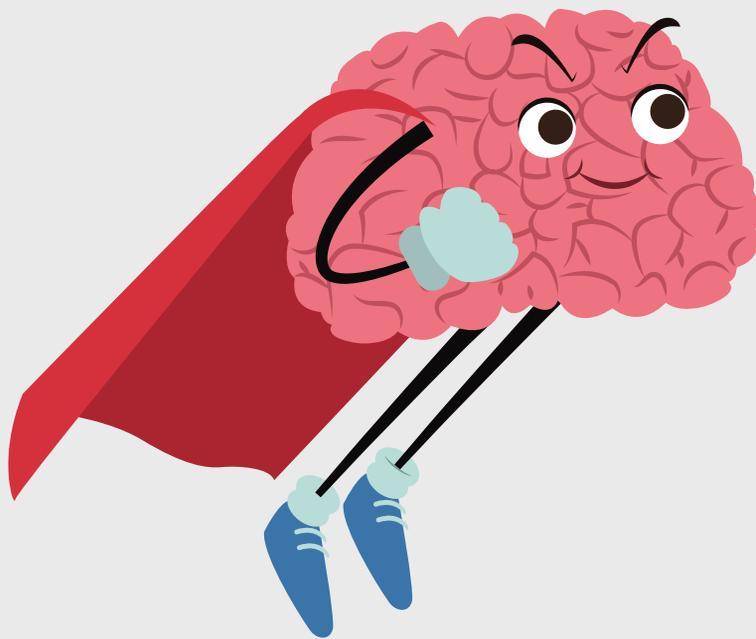
# Go Optimo, Go English, today!

Le but de ce guide est de vous aider à insérer l'anglais dans votre quotidien et à en faire un style de vie. Lorsqu'on souhaite apprendre une langue, on veut normalement devenir bilingue.

Mais être bilingue ce n'est pas quelque chose que l'on devient dans le futur. Ça commence aujourd'hui et maintenant. Par exemple, si vous voulez devenir sportif. Vous allez l'être dès le début en vous mettant au sport et en l'insérant dans votre vie.

C'est pareil avec les langues, on commence à parler anglais dès le commencement. Certes, il y a un commencement à tout. Au début, votre anglais est plutôt jeune mais pas « nul ». Il aura besoin d'un peu de temps, d'amour et de patience pour mûrir et s'établir.

D'ailleurs, les **découvertes neuroscientifiques** appuient cette notion de « ça commence aujourd'hui ». Elles nous apprennent que le bilinguisme a des bienfaits sur le cerveau. Et ces bienfaits apparaissent dès le commencement de la pratique d'une langue. Il ne faut pas être parfaitement bilingue pour en bénéficier. Il faut juste commencer à pratiquer.



À travers ce guide, nous voulons vous aider à faire grandir votre anglais dans votre quotidien, et ce dès aujourd'hui.

Ce guide vous permettra de :

1. Trouver **la motivation** qui va vous faire passer à l'action et booster votre apprentissage
2. Adopter **la mentalité** de ceux qui réussissent
3. **Trouver du temps** pour commencer dès maintenant
4. Repartir avec **un plan d'actions** adapté à votre quotidien
5. Avoir **quelques ressources** pour entraîner et faire évoluer votre anglais

# 1. MOTIVATION



# Tout se passe dans le cerveau !

Dans le cerveau, **la motivation** est comme un moteur qui nous pousse à agir malgré les efforts. Mais pour fournir des efforts, il lui faut une raison valable. Face à une situation, le cerveau va donner une valeur relative aux choses.

Par exemple, une invitation à un brunch avec des amis aura plus de valeur un jour où vous avez sauté le petit déjeuner qu'un jour où vous avez déjà mangé et vous êtes rassasié. Donc, dans la première situation, vous seriez plus motivé et plus enclin à fournir des efforts pour vous déplacer et aller chez votre ami que dans la deuxième situation.



Le cerveau fait une analyse entre l'effort à fournir et le bénéfice à obtenir. Il faut que le bénéfice pèse plus lourd que l'effort pour être motivé. Un circuit de récompense est en jeu. Ce circuit anticipe et évalue le bénéfice d'une activité ou d'une chose.

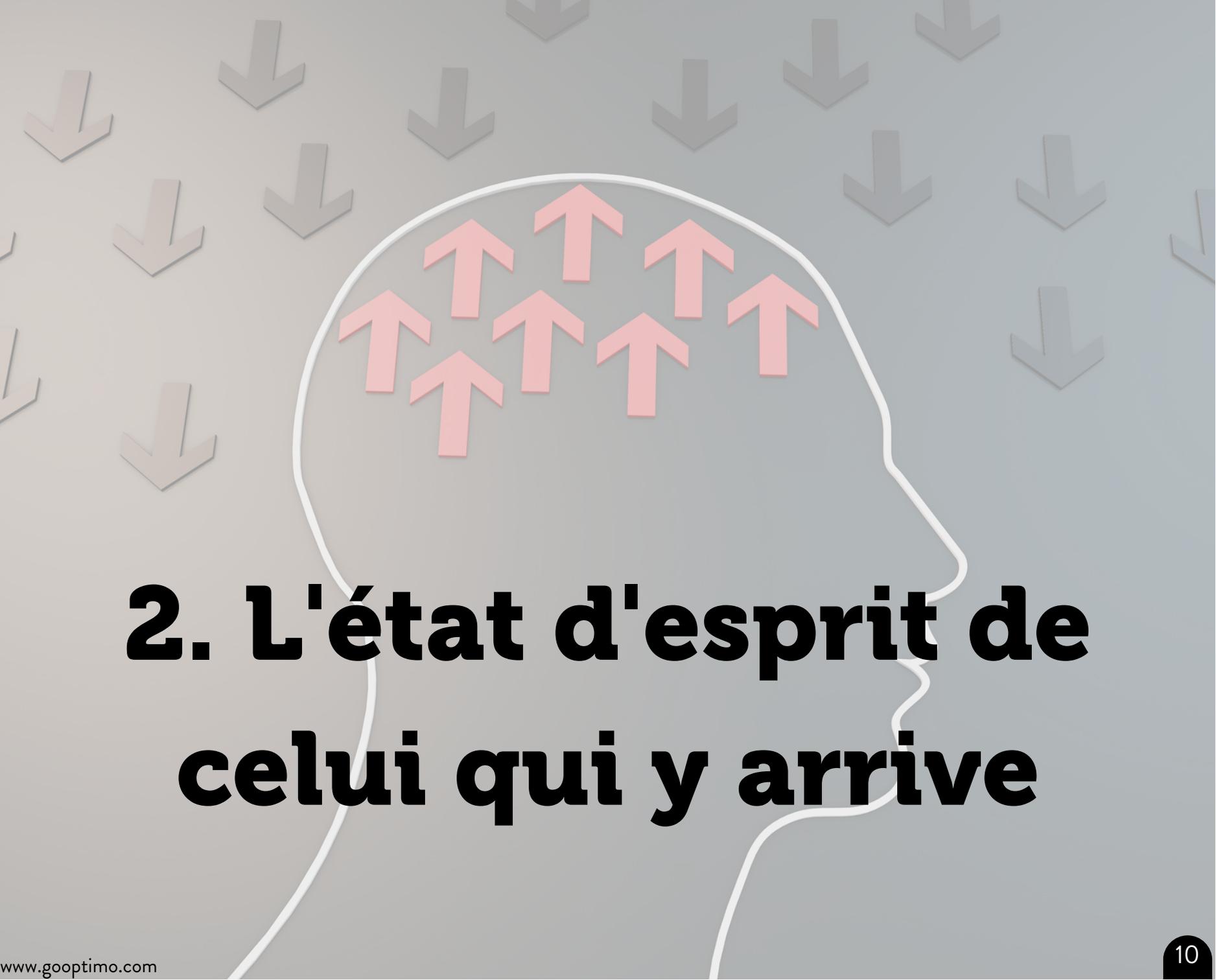
La mise en route de ce circuit est liée à la libération de la dopamine produisant une sensation agréable, et encourageant à répéter ce qui a produit ce sentiment. Ce qui est fascinant avec le cerveau, c'est qu'autant l'anticipation et la réception du bénéfice activent ce circuit.



# Sur cette base, comment booster sa motivation ?

Une simple clef pour réellement être motivé à apprendre l'anglais, c'est d'identifier les bénéfices que la langue vous apportera (le why). Non seulement ça vous aidera à passer à l'action, mais votre apprentissage sera aussi plus efficace.





## **2. L'état d'esprit de celui qui y arrive**



Apprendre une langue, c'est tout un parcours et pour avancer et réussir à franchir les étapes, il est important d'avoir **la bonne mentalité**. La première étape vers la réussite est de croire qu'on peut y arriver. Être convaincu de la possibilité de la réussite nous dirige vers l'effort, le progrès, et l'obtention de résultats. C'est à dire avoir le bon état d'esprit (ou le mindset en anglais).

L'État d'esprit, c'est quoi au juste ? L'état d'esprit correspond à la manière dont on va aborder quelque chose. On retrouve l'état d'esprit fixe ou de croissance.

## État d'esprit fixe

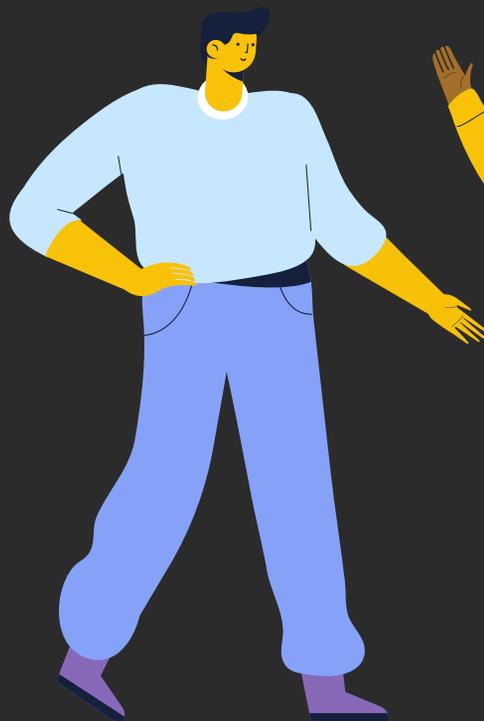
Les personnes ayant un esprit fixe pense que l'intelligence et le talent ne peuvent changer. Les efforts sont négativement perçus. Car si on avait les capacités nécessaires, on ne devrait pas fournir autant d'efforts. Ces personnes craignent l'échec, et ont tendance à éviter les défis et se sentent menacées par la réussite des autres.

## État d'esprit de croissance

Les personnes caractérisées par un état d'esprit de croissance pensent que **l'intelligence est malléable et améliorable**. Elle peut se développer grâce à l'apprentissage et à l'effort. Commettre des erreurs n'est pas vu comme une fatalité, mais plutôt comme une opportunité d'apprentissage. Les autres ne sont pas une menace, mais une inspiration. L'idée d'apprendre les rend enthousiastes, et l'effort est envisagé d'un point de vue positif. Elles considèrent que l'effort, le travail, les autres, et l'enseignement de l'échec peuvent développer le talent et l'intelligence.

« Je suis nul. »  
« Ça ne sert à rien que je fasse des efforts. »  
« Ce n'est pas pour moi, eux, ils sont doués. »  
« Je n'y arriverai pas. »

esprit fixe →



« Je ne suis pas encore bon, mais je peux m'améliorer. »  
« Mes efforts m'aideront à évoluer. »  
« C'est difficile, mais s'ils ont réussi, moi aussi, je le peux. »  
« Je peux y arriver ! »

← esprit de croissance



# Quel état d'esprit pensez-vous avoir ?



Bonne nouvelle !

Vous pouvez changer ou améliorer votre « mindset » et cultiver un état d'esprit de croissance !

Pourquoi tendre vers un esprit de croissance ? Cela vous permettra d'avoir plus de chance de progresser, réussir, et atteindre votre potentiel et vos objectifs.

# Note neuroscientifique

Un état d'esprit de croissance résonne avec une caractéristique clef du cerveau : la neuroplasticité. Ça décrit **la capacité du cerveau à changer** et s'adapter à de nouvelles situations. Pour apprendre quelque chose de nouveau, un changement doit s'opérer dans le cerveau, de nouvelles connexions neuronales se créent.

C'est comme si des chemins se forment dans le cerveau et l'apparition de ces chemins le modifie. La notion de neuroplasticité implique que notre cerveau est capable d'apprendre de nouvelles choses tout le long de notre vie ! Autrement dit, l'âge n'est pas un problème ou une excuse.

**Alors êtes-vous prêts à construire et emprunter les chemins de votre connaissance ?**

# **3. Trouver le temps même quand on est occupé**



Il n'y a pas de secrets pour apprendre une langue, il faut investir du temps ! Désolé, mais il n'y a pas de raccourci. Ce qui va propulser votre apprentissage, c'est votre pratique quotidienne.

Bonne nouvelle ! C'est **possible de trouver du temps malgré un emploi du temps chargé.**

Pour insérer l'anglais dans votre quotidien, vous pouvez dégager quelques minutes par ci et par là dans votre agenda. La clef est d'être consistant. Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour voir votre anglais mûrir. Vaut mieux investir 10 minutes par jour ou 15 minutes tous les deux jours que 3 heures une fois par semaine.



**Comment trouver du temps ?**

# 1. Éliminer les voleurs de temps



Quels sont vos voleurs du temps ? Les voleurs de temps correspondent à « toute sollicitation ou demande qui n'est pas en cohérence avec les priorités ou les missions qu'on s'est fixées ou qu'on nous a fixées. Toute personne ou toute situation qui nous éloigne de nos priorités représente un voleur de temps potentiel. »\*

Les voleurs du temps sont **personnels à chacun**, mais en voici quelques exemples : visiteurs imprévus, réseaux sociaux, consultation des e-mails trop de fois par jour, le téléphone, surfer sur le net, ...

Et la solution pour y remédier est aussi propre à chacun alors pour éliminer les voleurs du temps et trouver du temps, vous pouvez répondre aux questions suivantes : Quelles sont vos voleurs du temps ? **Que pouvez-vous supprimer ?**

## 2. Utiliser vos temps morts



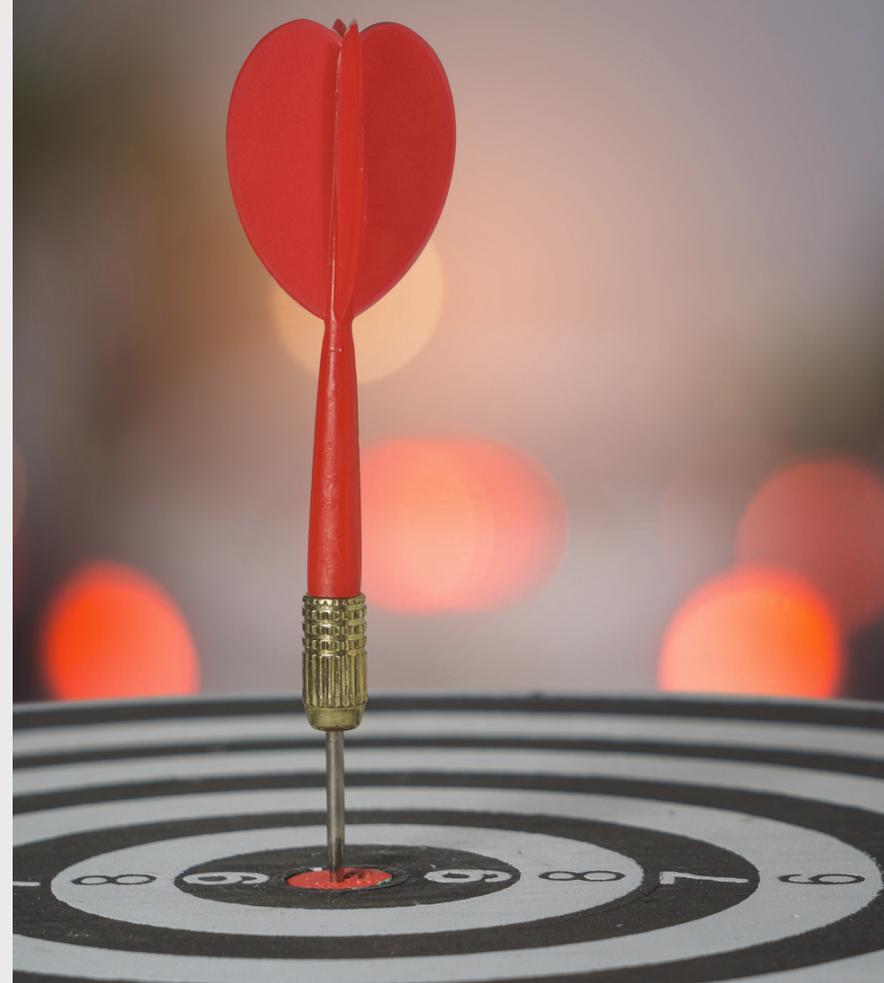
Quels sont vos temps morts ? (transport en commun, voiture, longue file...). Les temps morts sont des temps inévitables qu'on peut judicieusement utiliser pour insérer l'anglais dans notre quotidien. Ils vous accordent **quelques minutes d'exposition qui font toute la différence**. Mais attention, que ça ne devienne pas un sujet de stress, mais petit à petit, vous pouvez prendre l'habitude d'intégrer l'anglais dans certains instants de vos vies. C'est comme ça que l'on fait avec notre langue maternelle, n'est-ce pas ? On écrit un message, on lit un article, on écoute de la musique, ... Alors pourquoi pas le faire en anglais ?

### 3. Décidez à l'avance et soyez intentionnel

Décider et ne pas juste espérer que ça se passe

Enfin, pour réellement trouver du temps, il faut **être intentionnel** et se décider à l'avance. Le temps file entre nos mains surtout lorsqu'on n'y prête pas attention. Alors la première étape pour avoir le temps de parler anglais, c'est de se décider. De cette manière, vous pourrez progresser à un rythme qui vous convient.

Maintenant que vous avez pu faire le ménage dans votre emploi du temps, il est temps de passer à l'action et de créer une routine.





# 4. Plan d'action

Maintenant que vous avez pris la décision de trouver du temps, vous vous demandez peut-être que puis-je faire exactement ? Il n'y a pas une bonne réponse à cette question. Mais ce qui est sûr, c'est qu'il faut s'exposer à la langue. Et tout type d'exposition sera bénéfique.



Quelques stratégies et approches peuvent cependant vous orienter. Pour apprendre une langue, deux ingrédients sont importants chez l'adulte : la mémoire implicite et la mémoire explicite.

## La mémoire

La [mémoire implicite](#) est sollicitée lorsqu'on apprend sans faire attention aux aspects de la langue et en y étant immergé. Non ! Cela ne veut pas dire que vous devez déménager dans un pays anglophone. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez créer cette atmosphère d'apprentissage là où vous êtes. En regardant des films ou vidéos, en écoutant la radio ou des podcasts, en ayant une conversation en anglais (en ligne, au travail, en cours) sans se préoccuper de commettre des erreurs ou même en lisant un article ou un post sur les réseaux.

Comme son nom l'indique, la [mémoire explicite](#) est renforcée lorsqu'on apprend de manière plus explicite et qu'on fait attention aux détails de la langue. Par exemple, en notant et en apprenant de nouveaux mots, en s'exerçant à pratiquer les différents temps verbaux, en travaillant la prononciation, ou encore en écrivant.

L'astuce est de pouvoir insérer ces deux ingrédients dans votre quotidien selon votre emploi du temps et votre productivité. Vous pouvez ainsi créer votre semaine idéale.

## Par exemple :

	Quoi ?	Quand exactement ?
Lundi	Écouter un podcast pendant 5 minutes	À 8 : 00 pendant le petit dej
Mardi	Réécouter le podcast et noter les nouveaux mots	À 13 : 00
Mercredi	Lire un post en anglais sur un réseau social	À 16 : 00
Jeudi	Apprendre 7 nouveaux mots du podcast	À 17 : 30
Vendredi	Conversation (échange, cours, ami)	À 20 : 00
Samedi	Regarder un épisode d'une série	En soirée

Vous pouvez suivre cette idée ou faire quelque chose de totalement différent. Vous pouvez aussi être exposé à l'anglais tous les deux jours. Le plus important est d'être **constant** et de commencer à insérer l'anglais dans sa vie même si c'est fait à petite dose. Il ne faut pas non plus que cette semaine idéale devienne un sujet de stress, c'est un indicateur pour vous aider à être intentionnel dans votre démarche. Ça vous donne aussi une idée plus concrète de comment y arriver tout en étant réaliste selon vos disponibilités.

Et surtout n'oubliez pas de prendre plaisir dans cette aventure en choisissant du contenu qui vous est agréable et qui vous rapproche de vos objectifs !



# Créer une habitude

GOOD HABITS

Insérer l'anglais dans son quotidien revient à créer une habitude. Mais soyez **patients**, ça se construit un jour après l'autre et comme toute chose dans la vie, il y a des jours meilleurs que d'autres. Cependant vous pouvez vous aider à activer votre routine en mettant en place des indicateurs qui vont vous rappeler que c'est le moment de faire un peu d'anglais. Ça peut être une alarme, une note dans votre agenda, mais aussi un moment clef dans la journée. Par exemple, le petit-déjeuner peut devenir un indicateur si c'est le moment où vous décidez d'écouter un podcast.

Quels indicateurs pouvez-vous mettre en place pour enclencher votre routine ?

... 

# Tout travail mérite salaire !

Se mettre à l'action et créer une habitude demande un certain effort. Une manière simple et efficace de se motiver est de **se récompenser** ! Ce simple geste activera votre cerveau et vous poussera à persévérer (voir aussi le point sur la motivation).

Il y a beaucoup de manières de se récompenser et vous êtes à la meilleure place pour savoir ce qui vous fera plaisir. Mais de simples choses peuvent faire l'affaire comme boire son thé préféré pendant qu'on écoute son podcast, s'octroyer un moment de détente ou s'offrir quelque chose au bout de 2/3 mois.



Enfin, pour faire de l'apprentissage de l'anglais un style de vie et l'insérer dans son quotidien, c'est important d'y croire ! Et surtout se focaliser sur le processus sachant qu'il portera du fruit !

Comme l'a dit Beethoven, "ce qui compte dans l'effort, c'est avant tout l'action, plutôt que le résultat".

Je vous invite à vous focaliser sur l'action, tout en croyant et en constatant qu'elle vous amènera plus loin que vous le pensez !



# Ressources

Voici quelques ressources pour vous donner des idées de « quoi faire » mais sachez que tout contenu peut être utile.

- YouTube (en anglais)
  - Il y en a pour tous les goûts
  - Voir aussi Ted Talk, <https://www.youtube.com/c/TED>
- Quelques podcasts :
  - BBC sounds podcasts (story, history, science, comedy, sport,..)  
<https://www.bbc.co.uk/sounds/podcasts>
  - HBR IdeaCast Business and management -  
<https://hbr.org/2018/01/podcast-ideacast>
  - Learn English Through Listening -  
<https://open.spotify.com/show/7ixeOS7ezPTZSaISlx2TTw>
  - Easy Stories in English -  
<https://open.spotify.com/show/23zdlqNUb0riR51woKIEoF>

- Les Nouvelles
  - BBC news, <https://www.bbc.com/news>
  - The guardian, <https://www.theguardian.com/international>
- La radio
  - BBC radio, [https://www.bbc.co.uk/sounds/play/live:bbc\\_radio\\_one](https://www.bbc.co.uk/sounds/play/live:bbc_radio_one)
  - American radio stations, <https://www.fmradiofree.com/msnbc>
- Dictionnaire
  - Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/>
  - Oxford Lerner's Dictionaries, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
  - Macmillan dictionary, <https://www.macmillandictionary.com/>

- Vocabulaire

- Faire des listes sur l'application Quizlet
- Applications
  - 6000 words, <https://apps.apple.com/us/app/6000-words-learn-english-language-for-free/id923280720>
  - Lyrics training, <https://play.google.com/store/apps/developer?id=LyricsTraining>

- Pour travailler par niveau

- La lecture, <https://learnenglish.britishcouncil.org/skills/reading>
- L'écrit, <https://learnenglish.britishcouncil.org/skills/writing>
- L'écoute, <https://learnenglish.britishcouncil.org/skills/listening> voir aussi <https://www.bbc.co.uk/learningenglish/english/features/6-minute-english>
- La grammaire, <https://learnenglish.britishcouncil.org/grammar>

